

# Wie lange dauert ein Anfang?



**Gerda Atteneder (51) unterstützt Menschen ihr Leben zu leben – besonders wenn diese einen Verlust (Trennung, Tod) zu verschmerzen haben.**

**Zertifizierte Lebens- und Sterbeamtin, Psychologische Beraterin  
www.gerda-atteneder.at**

Mit dieser Frage drängen sich ungefragt weitere Fragen in den Vordergrund und schließlich kommt es doch darauf an, worum es geht. Erster Arbeitstag, neue Liebe, der erste Schritt einer Wanderung, Start in den Urlaub, der erste Satz einer Geschichte, Umzug in eine neue Wohnung, Schulanfang oder der erste Atemzug nach der Todesnachricht, mit der eine neue Zeitrechnung beginnt?

Erkenntnis der ersten Gedankenrunde: Der Verstand würde gerne nach einer konkreten Antwort suchen, aber das Gefühl, das Herz und auch die Erfahrung wissen, dass „anfangen“ vielmehr eine Haltung ist als ein zeitlicher Begriff. Nur jeder für sich kann seinen Anfang bewerten – ihm Wert geben oder ihn unbeachtet lassen.

In der Natur ist der Anfang „grün“. Die Farbe der Hoffnung

und des Lebens überhaupt. Es ist die grüne Hochzeit, wenn Liebende heiraten und eine Ehe beginnen. „Welche Farbe hat der Anfang?“ wäre also leichter zu beantworten, als „wie lange er dauert“. Obwohl es schwingt nicht nur grün, sondern etwas Buntes, Freudiges, Zuversichtliches und Freude in dieser Frage mit.

Für Hermann Hesse liegt jedem Anfang ein Zauber inne und seit Ovid (43 v. Chr. geboren) wissen wir, dass jeder Anfang schwer ist. Anfang und Ende gehören zusammen wie Tag und Nacht, Liebe und Schmerz, Ein- und Ausatmen oder Geburt und Tod. Es ist eins. Auch wenn wir es in Zeiten des Glücks und im Zauberrausch gerne ausblenden, alles – ja wirklich alles im Leben – endet. Jede Beziehung, jedes Kindsein, jede Aufgabe, jedes Sein. Wie traurig und doch auch wie tröstlich, denn auch die schweren Zeiten gehorchen diesem Gesetz.

Auch den Anfang vom Ende gibt es, aber meist wird der erst im Nachhinein erkannt und liegt damit bereits in der Vergangenheit. Der Mensch braucht oft nach einem Ende eine Auszeit, ein Nichts – Stille – Einsamkeit, um sich einzusammeln für eine Entscheidung. Für ein erneutes „Ja“, denn das ist die Voraussetzung für jeden Anfang! Ja! Vielleicht ist Anfangen genau dieser Moment, wenn dieses „JA“ alle Hürden überwunden hat und es sich strahlend in unser Bewusstsein einnistet.

 Gerda Atteneder